

Especificaciones técnicas para la construcción de la Unidad Móvil de Promoción de la Salud para la prevención de adicciones y obesidad.



Misión

Dar a conocer el método ideal para la construcción de las Unidades Móviles de Promoción de la Salud para prevención de Adicciones y Obesidad.

Visión

Que la fabricación de estas Unidades Móviles no solo sean en el Estado de Colima, sino para toda la República Mexicana, y nuestra metodología sea la pieza clave en la construcción de este tipo de Unidades.



Este proyecto consta de 3 manuales:

Manual 1:

Descripción de los materiales que requiere el remolque para hacerlo Unidad Móvil.

Manual 2:

Descripción de los objetivos de los accesorios externos de la Unidad Móvil de Promoción de la Salud

Manual 3:

Instructivo de ensamblaje de los accesorios externos que requiere la Unidad Móvil de Promoción de la Salud.



Contenido



REQUISITOS QUE DEBE TENER UN REMOLQUE

PARA HACERLO "UNIDAD MÓVIL"

➢ REMOLQUE

El remolque requerido para la Unidad Móvil de Promoción de la Salud debe tener las siguientes dimensiones:

- **DIMENSIONES DE LA CAJA**: Figura "A"

LARGO: 6 MTS ANCHO: 2.50 MTS. ALTO: 2.20 MTS.





- **ESTRUCTURA:**

  REFORZAMIENTO: La estructura del remolque requiere un reforzamiento adicional con PTR de 1 ½” en las paredes y techo del remolque según lo muestra la figura. (figura No. 1).

  REFORZAMIENTO CON SOLERA: De fierro de 2” de ancho x 1/8” de grosor. Que vaya alrededor del túnel de adicciones a una altura de 2 m.



Figura 1. Estructura Completa.



➢ CARACTERISTICAS

- **DEL REMOLQUE** (figura No. 1-A):
    - i. Que sea rectangular
    - ii. Que no tenga ventanas
    - iii. El terminado debe ser liso en paredes internas y externas
    - iv. Con 2 puertas tipo rampa en la parte lateral “A”
        1. La primera a 80 cms. de distancia de la esquina inferior izquierda con dimensiones de 1m. ancho x 2 m. de alto.
        2. La Segunda a 1.10 cm. De distancia de la esquina inferior derecha con dimensiones de 1 m. Ancho x 2 m. de alto.
    - v. La tercera puerta tipo rampa en la parte posterior
        1. A 26 cm. De la esquina inferior izquierda con dimensiones de 1 m. Ancho x 2 m. de alto.

- **DEL PISO**

  El piso de todo el remolque debe ser de triplay marino de ¾” con acabado vinil (tipo oficina).


colima
LATE PARA TODOS
GOBIERNO DEL ESTADO



- **DE LAS PUERTAS TIPO RAMPA**
    i. Lamina de fierro lisa de 1/8 “
    ii. El marco de la puerta de 1 ½”
    iii. Tipo rampa
    iv. Con escaleras
    v. Con jaladeras (Para ayudar al cabrestante o Winch a bajar las rampas). Cada rampa-escalera deberá llevar una argolla para fijar el cable acerado a 15 cm. De la orilla izquierda de la misma. Figura 3
    vi. Colocar dos hules soportes (uno en cada esquina inferior de la rampa-escalera), para evitar que la rampa roce el piso. Figura 4



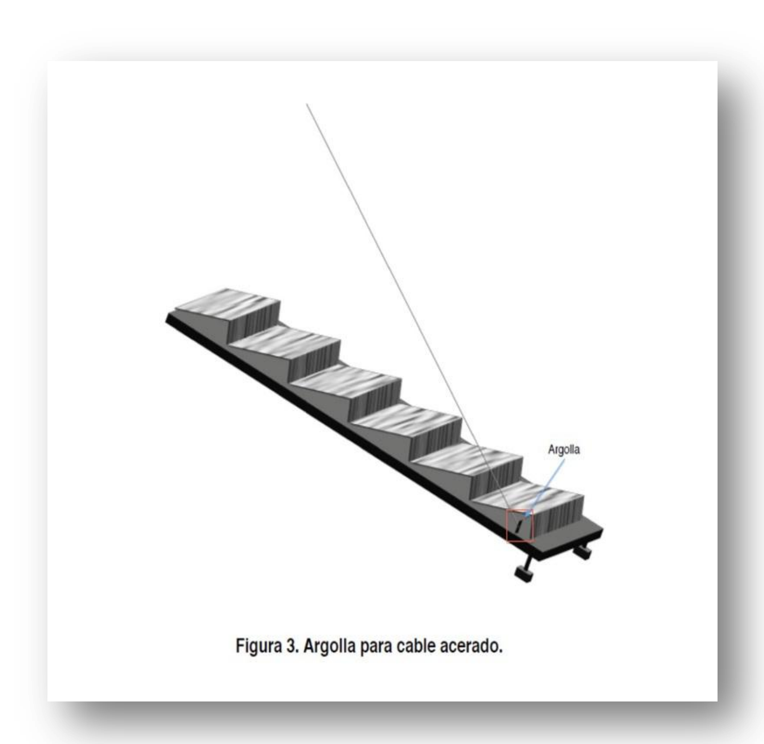


Figura 3. Argolla para cable acerado.

vii. Colocar un cabrestante eléctrico (WINCH) de 12 Volts y 900 kg de capacidad, colocado en la parte superior izquierda de cada marco de las puertas. Figura No. 5



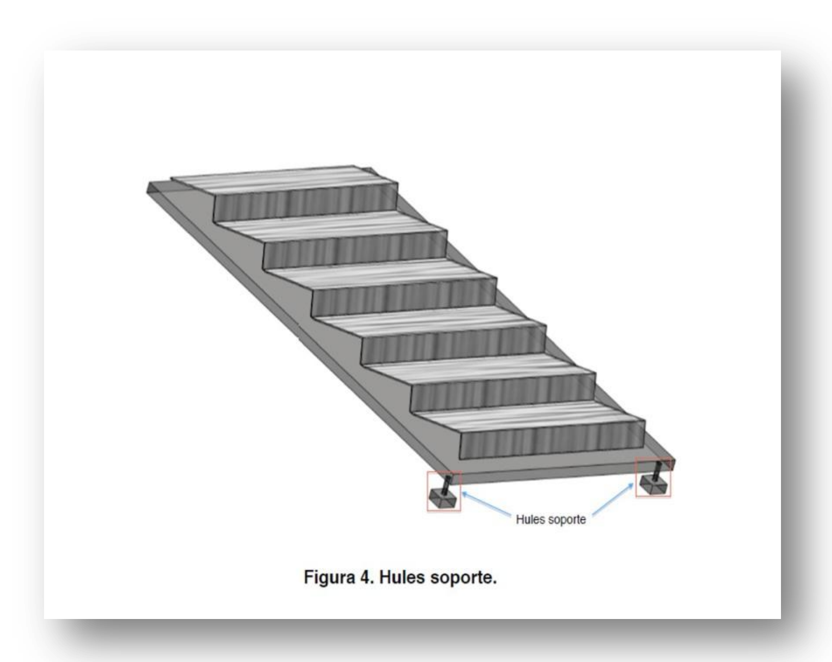


Figura 4. Hules soporte.

viii. Medida de las huellas 29 cm.
ix. Medida del peralte 9 cm.
x. Lamina antiderrapante de 1/16”. Figura No. 2

Cabrestante o winch

Cabrestante o winch

Cabrestante o winch

Caja de controles para puertas

Caja de controles para puertas

Caja de controles para puertas

Figura 5. Cabrestantes.



ESCALERAS

29 cm
9 cm
2 m
38 cm
80 cm
38 cm
9 cm
29 cm

Lamina para escalón.

Escalon rolado.

Vista estructural con medidas.

Figura 2. Medidas de las huellas

- **BEBEDEROS**
    i. En la parte lateral "A", en la esquina inferior izquierda, pegado al muro frontal y sobre el piso, deberá llevar un hueco de 40 cm. De alto x 34 cm. De ancho y 40 cm. De profundidad.



ii. En la parte lateral “B”, en la esquina inferior derecha, pegado al muro frontal y sobre el piso hacer la misma operación.

Figura «2-A» Espacio Bebedero



- **COMPARTIMENTOS Y DIVISIONES**
    i. Dentro del remolque se debe colocar una pared divisoria completa de piso a techo y de lateral “A” a lateral “B” a 3.70 m. de distancia de la parte frontal del remolque (De lado del tirón). De tal manera que quede dividido en 2 partes, una de 3.70m. (**Cabina Preguntona**) y otra de 2.30 m. (**Laberinto de la Salud**). (figura No. 6)



Sala audiovisual

3.7000

Túnel de adicciones

Figura 6. División de la sala audiovisual.

ii. En la pared que divide las dos salas (Cabina Preguntona y Laberinto de la Salud.) específicamente del lado del Laberinto de la Salud, colocar una mocheta de 30 cm. De largo a una distancia de 1.25 m. de piso a techo.

iii. En la parte de 2.30 m. (Laberinto de la Salud), colocar una pared tipo bandera (Parcial) de piso a techo de 1.80 m. de la lateral “A” a la lateral “B”, que la divida en 2 partes. En el extremo de la barda tipo bandera colocar dos mocheta de 38 cm una a la izquierda y una a la derecha de piso a techo (Simulando una “T”). Figura 7 y 7-A

Figura 7

1.2500

1.8100

Figura 7a



iv. En la Cabina Preguntona de lado de la pared frontal (librando el hueco del bebedero) colocar un cajón de 1.80 m. de largo x .40 m. de ancho x .45 m. de alto con 2 bisagras y tapa acojinada (simulando un sillón) y del espacio restante (60 cm. Aprox.) de la misma pared, (librando el hueco del bebedero) hacer un gabinete de 90 cm. De alto x 40 cm. De ancho con 1 entrepaño a la mitad de la altura, con puertas y chapa. Figura No. 8



2.00 m

0.50 m

0.45 m

0.90 m

Figura 8. Banca y mesa para computadora.



- **CHASIS:**
    i. El chasis bastidor debe ser de 6 plg. De diámetro, calibre 40 que soporte la estructura del remolque. Figura No. 11

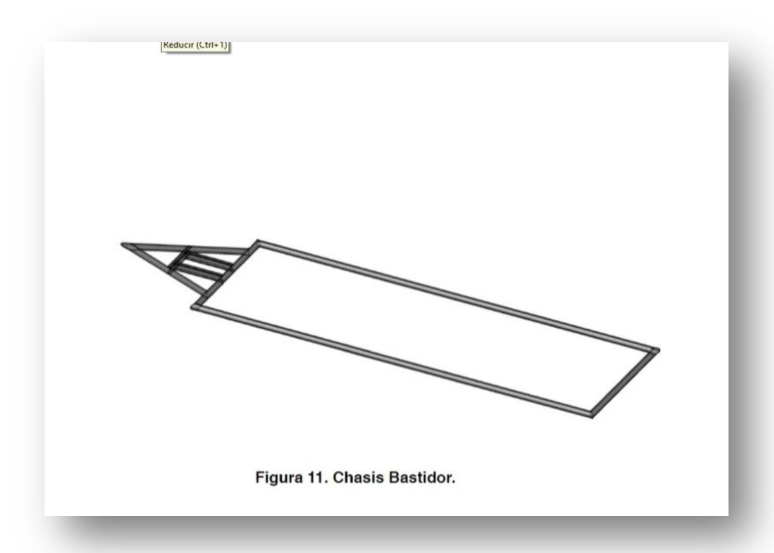


Figura 11. Chasis Bastidor.

    ii. El chasis bastidor debe estar anclado en un tren motriz de doble eje con tubo de 3 plg. De diámetro y que los ejes terminen en masas para RIN-15. Con paquete de peines de 5 muelles. Figura No. 12



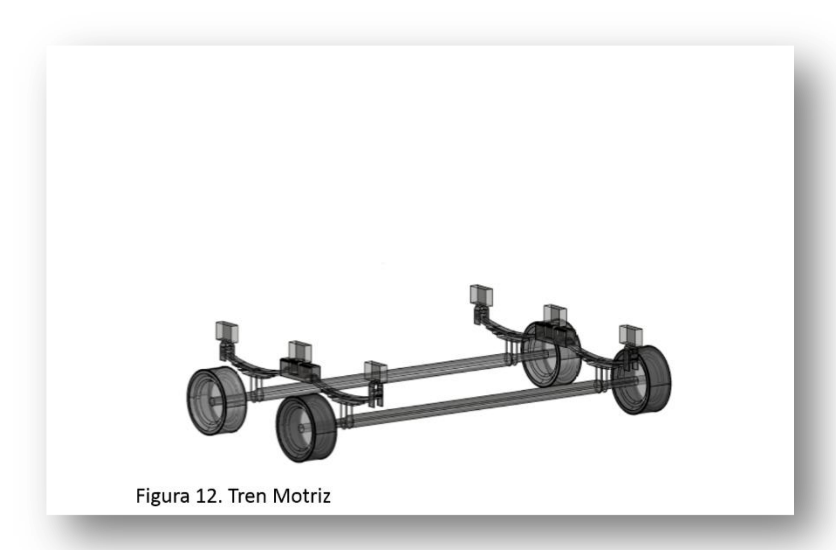
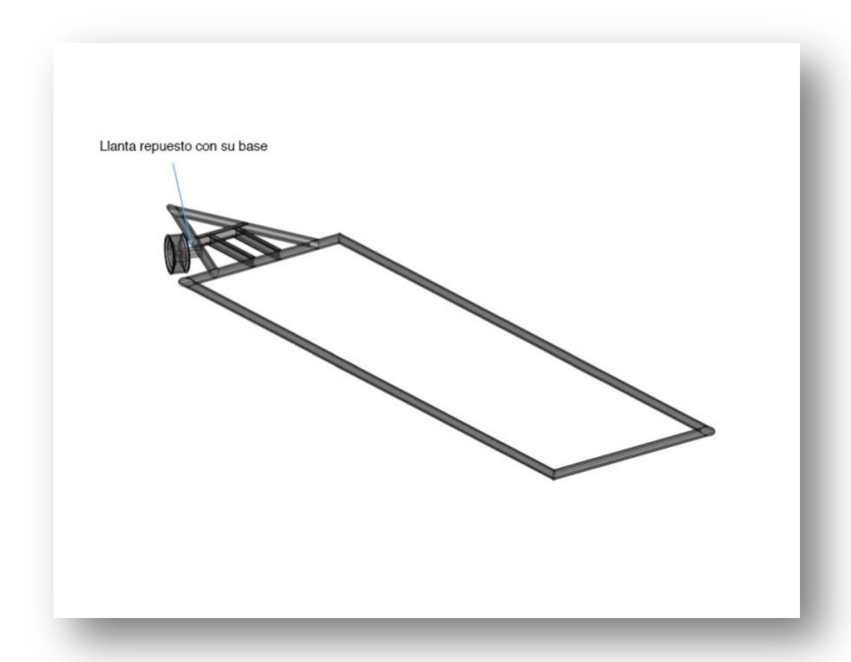


Figura 12. Tren Motriz

iii. Medida de las llantas P205-75R15 97S M+S UNIROYAL TIGER PAO AWPII
iv. Colocar un porta-llanta con su llanta de refacción. Figura 12-C.



v. Colocar 4 patines de anclaje removibles de horizontal a vertical, de pata telescópica, uno en cada extremo. Capacidad para 750 kg. c/u, manivela para subir/bajar y placas de anclaje. Figura No. 13

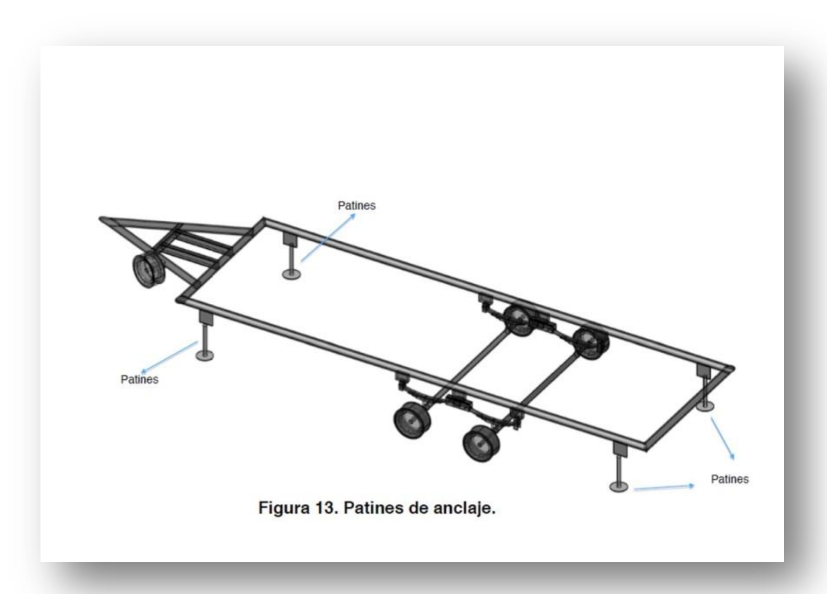


Figura 13. Patines de anclaje.



➢ ACCESORIOS

- **AIRE ACONDICIONADO**

  i. Montar un A/A Mini-Split de 1 tonelada (11,000 BTU) únicamente para la Sala Audiovisual, colocando la evaporadora en la parte superior de la pared frontal. Figura No. 9

Figura 9. Sistema de aire acondicionado.



- **SISTEMA ELECTRICO Y DE ILUMINACION**
    i. Colocar un centro de carga para 4 pastillas a 1 m. de altura del gabinete ubicado en la pared frontal de la Cabina Preguntona.
        1. Pastilla No. 1: de 15 amp. para la Cabina Preguntona.
        2. Pastilla No. 2: de 15 amp. Para el Laberinto de la Salud.
        3. Pastillas No.3 y No. 4: de 20 amp. Para el Aire Acondicionado
    ii. Colocar 4 contactos de 110 Volts.
        1. 3 de ellos en la Cabina Preguntona y 1 en el Laberinto de la Salud., colocados de la siguiente manera:
        2. Cabina Preguntona:
            a. Un contacto polarizado sencillo que se encuentre entre el marco de la puerta y la pared divisoria de la Cabina Preguntona, a 2 m. De altura.
            b. Un contacto polarizado doble que se encuentre



en el techo a 1 m. de distancia de la pared frontal y a 1 m. de la pared Lateral “A”, de la. Cabina Preguntona.

Figura No. 10 y Figura 10-A

3. Un contacto polarizado doble a 50 cm. de altura del gabinete ubicado en la pared frontal de la Cabina Preguntona.
4. Laberinto de la Salud:
   a. Un contacto polarizado doble a 2.10 m. de altura, entre la pared bandera y la puerta de acceso al túnel de adicciones.



Figura 10. Instalación Eléctrica.



Figura 10-A

Instalación electrica de ac

Acometida ac

Reflectores

Lampara de tubo

contacto

2 apagadores

apagador

centro de carga

salida

Cable calibre 12

- **SISTEMA AUTOELÉCTRICO**
    - i. Conexión Camioneta – Remolque
        1. Debe conectarse un sistema de cables calibre No. 8 para conectar Cabrestantes (WINCH) para automatizar bajada/subida de las Rampa-Puertas.
    - ii. Conexión de STOP
        1. El remolque debe llevar conectados luces de cuartos, Stop y Luces Intermitentes en coordinación de la camioneta, todo dentro del shut o conector eléctrico. Figura 14





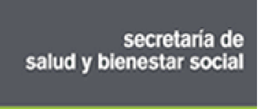
➢ ACCESORIOS ADICIONALES

- Una camioneta 8 Cilindros (Se sugiere doble cabina para transporte de personal) Figura 15







UNIDAD MOVIL DE PROMOCION DE LA SALUD

REQUISITOS DEL REMOLQUE

Manual No. 2

Descripción de los materiales que requiere el remolque para hacerlo Caravana

Probiser, S.A de C.V
probisermanzanillo@yahoo.com



ACCESORIOS EXTERNOS DE LA UNIDAD MÓVIL.

ESTACION 1.

1.- Laberinto de la Salud (Túnel de Adicciones)

Sobre la escalera-rampa se simula un túnel de acceso en el cual dentro del mismo el niño se encontrara con un ambiente simulando a un bar con rayos laser, luces leds y en el primer plano encontraran jóvenes conociéndose, creando y divirtiéndose en un ambiente sano y en un segundo plano imágenes con la consecuencias de haber consumido alcohol o tabaco.

Objetivo: Prevenir adicciones por medio del cambio de conocimiento y determinantes psicosociales de la conducta en los espacios que se desenvuelven de manera cotidiana.



Accesorios:

Túnel de Acceso



Telaraña y Tapete





DISEÑO DE IMAGEN

Las imágenes incluyen Reflector, Rayo Láser, Luces Leds y Música alusiva a la dinámica de la estación.



ESTACION 2.

2. Por qué me cuido me activo

Objetivo: Promover la práctica de la actividad física y el deporte en los escolares a través del juego, a fin de propiciar una vida más activa mediante el conocimiento y los determinantes psicosociales de la conducta.

- Se promoverá de manera divertida en niños (as); actividades recreativas, dinámicas, prácticas deportivas, que les permita aumentar su actividad física. En esta estación se trabajará con los niños demostrando que la actividad física es divertida, saludable, incluyente y que practicarla es una acción para todos. En este circuito los niños tendrán la oportunidad de convivir, divertirse, jugar, distraerse, saltar, reírse, y compartir con niños de su misma edad, generando el gusto por la práctica de la Actividad Física.

Accesorios:

- **1 Portería de Futbol y Balón**







- **1 Red de Béisbol y 3 pelotas de Softbol**





-



- **1 Tablero de Basquetbol y 2 balones**







- **1 Biombo de Red como división**

-1 lona de bebeleche.

colima
LATE PARA TODOS

secretaría de
salud y bienestar social

MUÉVETE

Brincar es saludable
porque mis músculos y huesos
se hacen más fuertes

Hacer actividad física
ayuda a mantener el equilibrio
energético y me ayuda
a no tener sobrepeso

Hacer actividad física
es importante porque relaja
el estrés de niños y niñas

Las niñas tienen la misma
capacidad para jugar y patear
un balón, todos los niños
lo pueden hacer

Caminar al aire libre
le da más oxígeno
a mis pulmones y cerebro
para hacer mejor mi tarea

Lanzar una pelota y hacer
actividad física me ayuda a
fortalecer el corazón y pulmones



-Resorte y soga







ESTACION 3.

3. **Encuentra tu equilibrio con alimentación y movimiento.**

Objetivo: Promover el uso del plato del bien comer en los escolares con el fin de fomentar una alimentación correcta y un equilibrio energético a través del conocimiento y los determinantes psicosociales de conducta.

En esta estación se pretende lograr que los niños reconozcan los grupos de alimentos e identifiquen sus características, a fin de que cuenten con la información básica que les permita comprender cómo la incorporación de todos los grupos de alimentos son parte importante de una alimentación correcta y conozcan los beneficios



de lograr un balance energético para crecer fuerte y saludable.

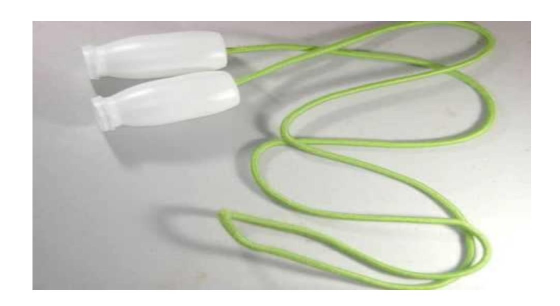
Accesorios:

- **1 Tablero del Plato del Buen Comer (Con imágenes imantadas)**





-Sogas individuales.



-Lona de porciones de alimentos.

colima LATE PARA TODOS
secretaría de salud y bienestar social

Ejemplo de Porciones de Alimentos

Frutas y Verduras

1 Manzana = 2 Duraznos = 1 tza. de Melón = 1 tza. de Sandía =

Cereales

1 Tortilla = 1 Pan de caja = 5 Galletas

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

1/2 Taza de Frijoles = 1/2 Taza de Lentejas



ESTACIÓN 4.

4. Tomar agua es ecológico y saludable

Objetivo: Promover el consumo del agua potable de los bebederos en los escolares de educación primaria y el cuidado del medio ambiente a fin de que conozcan sus beneficios y contribuyan a ser más ecológicos.

En esta estación se promoverá el consumo de agua natural en los escolares a través del uso de bebederos dentro de la escuela o la utilización de recipientes para su ingesta.



Accesorios:

- **Bebedero portátil con filtro ultravioleta y**



-2 filtros carbónicos.





-Rotafolio



-Tablero de memorama.





ESTACION 5.

Objetivo: Fortalecer el aprendizaje desarrollado a lo largo del circuito en los participantes por medio de dinámicas divertidas.

- **Cabina Preguntona**
  La cabina preguntona es un espacio lúdico, didáctico en interactivo, donde los participantes responderán a una serie de preguntas donde se evalúe conocimiento, autoeficacia y actitud positiva.

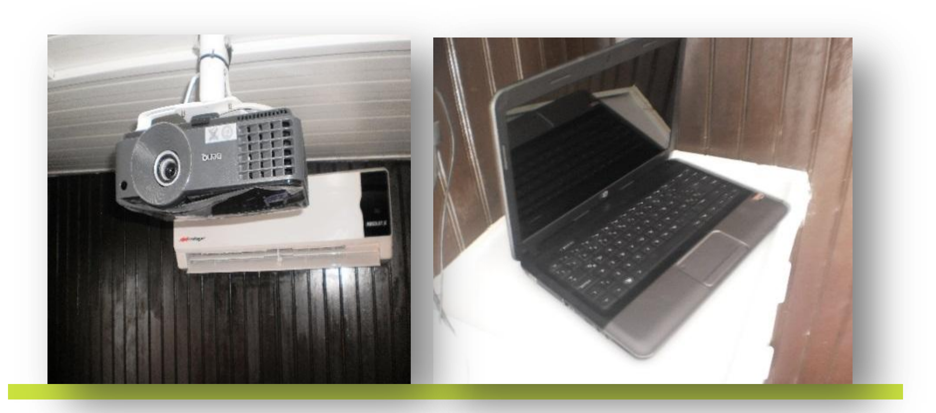


Accesorios:

- **Aire Acondicionado Mini Split de 1 Ton.**



-Laptop y Proyector.





Pizarrón Interactivo y Bancos Puff -



Con capacidad para 15 niños.

Espacio cuenta-cuentos:

Se explicará que cada niño podrá sacar de una caja y él con los ojos cerrados un objeto al azar, después; comenzará a contar una historia (la que él quiera, la puede inventar) donde el único requisito es que tiene que mencionar el objeto que le tocó (un sombrero, una lámpara, lentes, etc.), sucesivamente cada uno de los participantes repetirá la misma dinámica hasta que el ultimo niño le dé el final a la historia con el objeto que le tocó sacar.



Accesorios:

- **Toldos, Tapetes y Puff**



- **Vestuario para lecturas (Pelucas, Antifaces, Disfraces)**

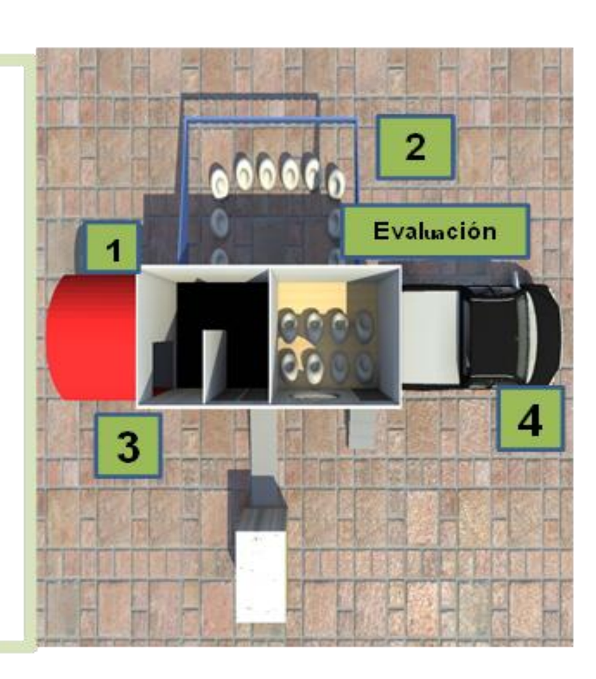




DISTRIBUCIÓN DE LAS ESTACIONES



ESTACIÓN 1
Laberinto de la salud
ESTACIÓN 2
Porque me activo, me cuido.
ESTACIÓN 3
Encuentra tu equilibrio con alimentación y movimiento.
ESTACIÓN 4
Tomar agua natural es ecológico y saludable





DISTRIBUCIÓN DE LAS ESTACIONES







UNIDADES MÓVILES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y OBESIDAD

Manual No. 3

Descripción de los materiales que requiere el remolque para hacerlo Caravana

Probiser, S.A de C.V
probisermanzanillo@yahoo.com



GUIA DE CONSTRUCCIÓN DE LOS ACCESORIOS EXTERNOS
DE LA UNIDAD MÓVIL.

ESTACION 1:

- **ACCESO AL LABERINTO DE LA SALUD:** Asemeja una estrada en forma de túnel

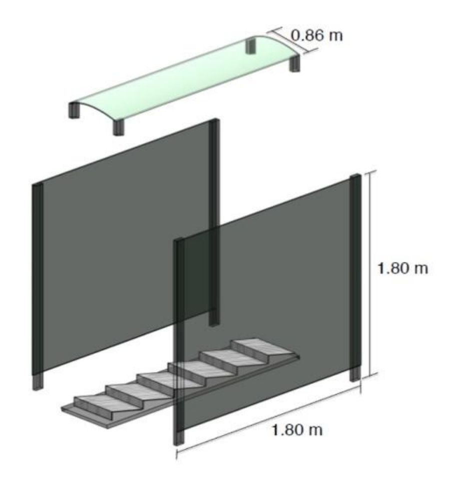
CONSTA DE TRES PIEZAS:

- 2 Rombos de PTR estructural de 1" y 1/8" de grosor, de 1.80 m. x 1.80 m. que se ensamblan sobre la rampa-escalera.

- 1 Rectángulo PTR estructural de 1" y 1/8" de grosor, de 1.80 m. x 1.80 m.

- Forrado en lona huleada reforzada con imágenes internas alusivas al tema a tratar, que se ensamblan sobre los rombos simulando un techo como se muestra en la **Figura No. 1.**





SISTEMA DE ILUMINACION PARA SIMULAR UN ANTRO.

SE COMPONE DE:

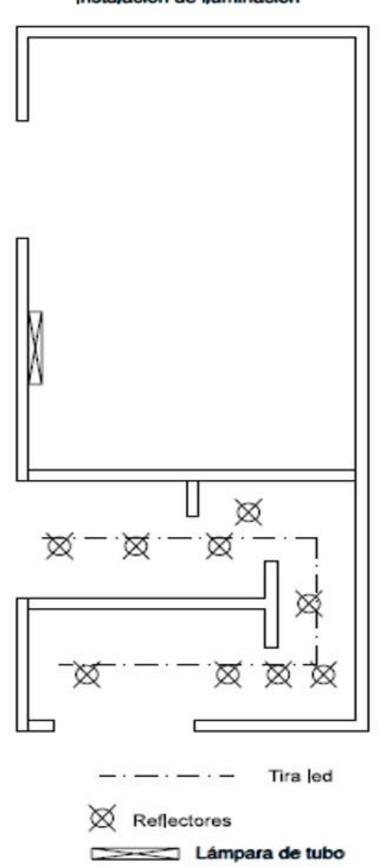
- Proyector Laser Bicolor: Para proyectar hasta mil figuras.

- TIRA DE 300 LEDS: Para iluminación.

- 9 SPOT: Para iluminación con colores fijos.



Figura 2



Colocar reflectores tipo oficina en el techo del túnel de adicciones tal como se muestra en el diagrama.
En la sala audiovisual instalar lámpara de tubo fluorescente de 1 m de largo.



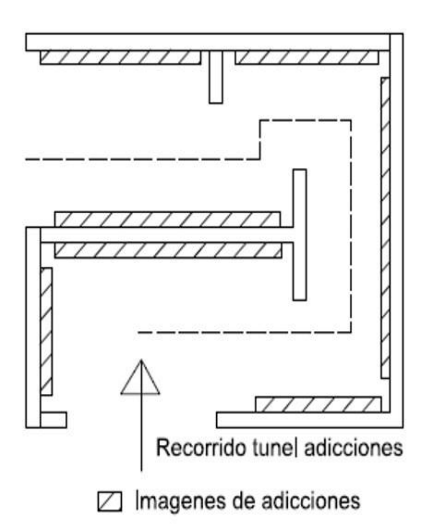
- **LABERINTO DE LA SALUD:**
  Durante el recorrido del laberinto el niño observará 2 fases de imágenes.

  - **Fase 1:** Consta de un diseño de calcomanías adheridas que cubren todas las paredes del laberinto dentro de un bar.
  - **Figura 3**





- **Fase 2:** Consta de 7 rollos de lona ahulada, reforzada con figuras impresas que van encima de las imágenes de la Fase 1, simulando persianas, a una altura de 2 m. x 1.80 m con imágenes alusivas a las consecuencias de tomar malas decisiones. **Figura 3-A**





Cortina de Salida: A la salida del laberinto de la salud una cortina separada en tiras para evitar el paso del sol.

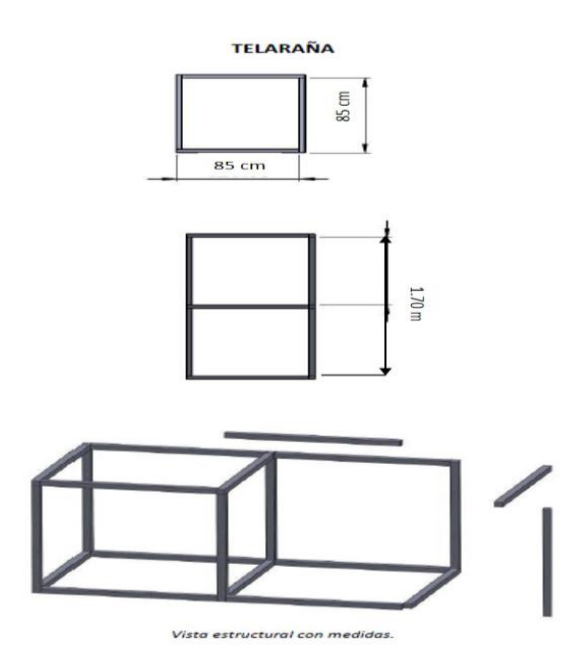
Figura 4



La Telaraña:

- 1 rectángulo de 1.70 m x .85 m, hecho de varilla inoxidable de ¼”, con entramado de liga gruesa de diferentes colores a una distancia de 10 cm. Entre una y otra. **Figura 5**

- Se sugiere colocar un tapete debajo de la estructura de la telaraña.



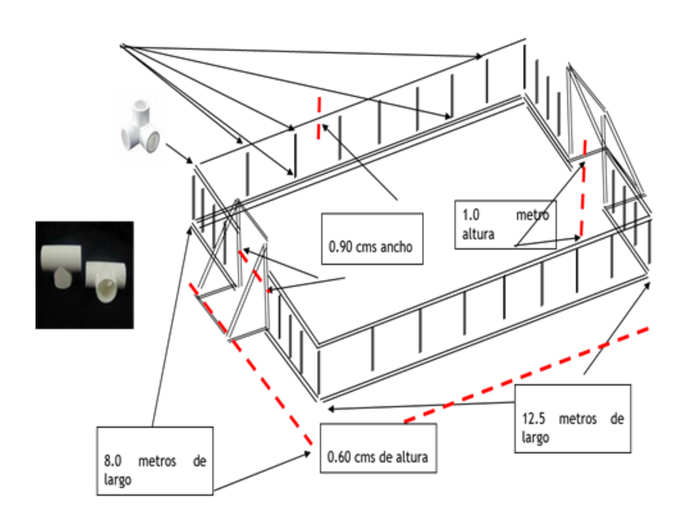
Vista estructural con medidas.



ESTACION 2: POR QUÉ ME CUIDO ME ACTIVO

- **PORTERIAS:**

- **Figura 7**



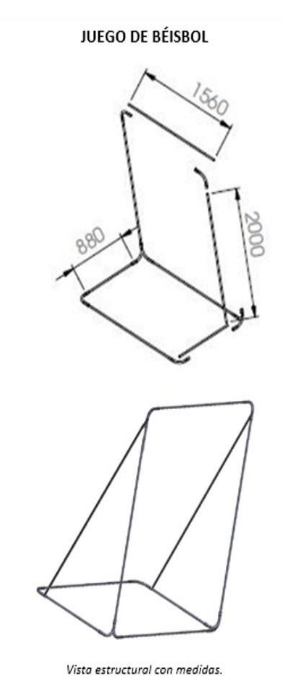
LA CANCHA DE FUTGOL CALLEJERO REGISTRADA POR LA FEDERACIÓN NACIONAL DE FUTBOL RÁPIDO, A.C., Y LA ASOACIACION DE FUTBOL RAPIDO Y FUTBOL 7 DEL ESTADO DE COLIMA A.C. TIENE OFICIALMENTE 12.50 m de largo x 8.00 m de ancho dividida en dos partes iguales de 6.25 m x 4.00 m. La Altura es de 0.60 cms.
EL MATERIA RECOMENDADO ES TUBERIA DE PVC DE DOS PULGADAS Y SUS CORRESPONDIENTES CODOS Y TES, SEGÚN MUESTRA EL DIBUJO.
PARA LA DECORACION, SE PUEDE COLOCAR MANTAS DE VINIL PREVIAMENTE IMPRESAS O BIEN HOJAS DE ACRILICO O DEL MATERIA PLASTICO QUE SE UTILIZA EN LAS CAJAS DE ARCHIVO Y TAMBIÉN SE USA EN LOS ANUNCIOS DE ALGUNAS EMPRESAS



- **JUEGO DE BEISBOL**

  - Estructura en forma de portería fabricado en tubo galvanizado tipo Conduit. Para su armado colocar una lona de 2 m x 1.50 m, sujetada a los costados de la tubería con cintillas de plástico con imágenes alusivas a un Cátcher de Beisbol y un hueco al centro de 30 cm², en la parte posterior colocar una red para detener las pelotas. **Figura 8**

JUEGO DE BÉISBOL



Vista estructural con medidas.

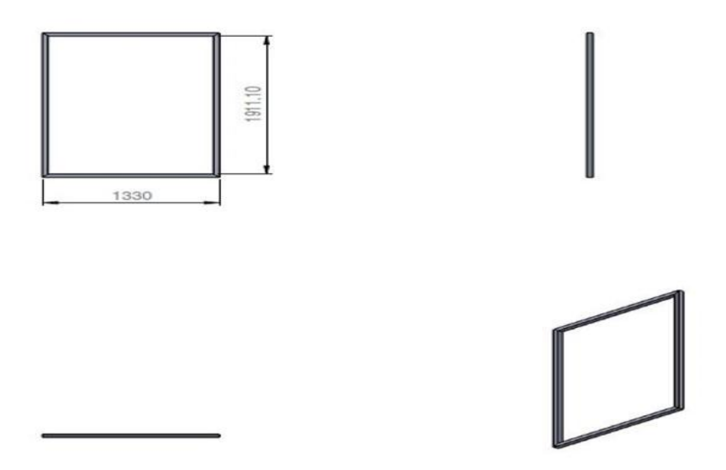
Nota: *Las medidas son en milímetros.*



- **MALLA DIVISORIA**

  - Es necesario colocar una malla divisoria tipo biombo (en 3 partes), entre el área de juego de futbol y béisbol.

  - El biombo esta formado por 3 rectángulos de 1.90 de altura m x 1.30 m de base, de aluminio blanco rectangular de 2” de ancho x 1” de alto, unidos con bisagras, Cubierto de malla de portería. **Figura 9.**



Vista estructural.



- **JUEGO DE BASQUETBOL**

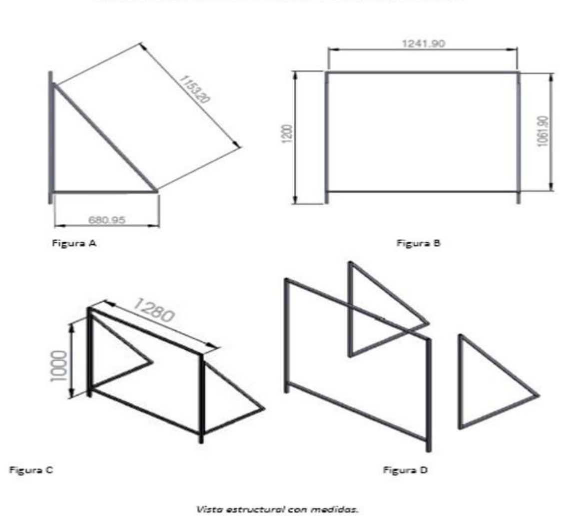
  - KIT de Basquetbol Modelo 58405 de MD SPORT.
  - Consta de 2 canastas, lona y redes de recuperación del balón.
  - Con lona impresa en el tablero. **Figura 10**



ESTACION 3: ENCUENTRA TU EQUILIBRIO CON ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO

➢ PLATO DEL BUEN COMER:

- 1 armazón de cuadrado estructural ligero de ¾”.
- 1 Base de lámina galvanizada de 1/8” de 1.25 m x 1 m. para adherir las figuras imantadas en forma de rompecabezas al plato, soportada por dos laterales.



Vista estructural con medidas.

Nota: *Las medidas son en milímetros.*



ESTACIÓN 4. TOMAR AGUA ES SALUDABLE Y ECOLÓGICO.

- **BEBEDERO**

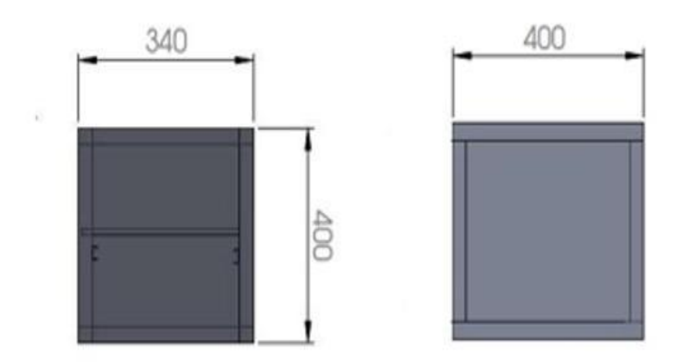
  - Los bebederos son piezas empotrables que se instalarán dentro del remolque con llave o cerradura para evitar su movimiento.

  - Dentro de la caja viene un plato de acero inoxidable retráctil, con su botón para bebedero, que irán interconectados a filtros UV activados por el operador y a 2 filtros de carbón activado bacteriostáticos.

  - 2 cajas de seguridad: una para el carrete eléctrico retráctil que energizará el remolque y otra que englobará el carrete retráctil de agua y el equipo de filtros potabilizadores.



- **Figura 11**



Vista estructural con medidas.

Nota: *Las medidas son en milímetros.*





➢ TABLERO DE MEMORAMA.

- 1 armazón de cuadrado estructural ligero de ¾”

- 1 Base de lámina galvanizada de 1/8” de 1.25 m x 1 m. para adherir las figuras imantadas en forma de rompecabezas a la Jarra, y va soportada por dos laterales.

- **Figura**

JARRA DEL BUEN BEBER Y PLATO DEL BUEN COMER

1153.20
680.95
Figura A

1241.90
1200
1061.90
Figura B

1280
1000
Figura C

Figura D

Vista estructural con medidas.

Nota: *Las medidas son en milímetros.*

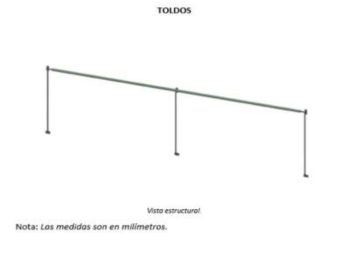


ESTACION 5:

- **CUENTA-CUENTOS**

  - Se requieren 2 lonas desplegables de 3m. largo x 2m. de ancho en la pared exterior de la Lateral “B” de la caravana. **Figuras 12, 13**

  - Una alfombra o tapete y 10 puff. **Figura 14**









➢ CABINA PREGUNTONA (Sala audiovisual)

- Para un mejor aprovechamiento de los temas, es importante poner una puerta corrediza de Aluminio obscuro con acrílico de 1.30m de ancho x 1.90 m de altura, eso hará que el A/A que tiene el remolque se aproveche, evitará distractores y exceso de luz. **Figura 15**

